



**FEINHEIMISCH**

*Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.*

Rezept des Monats | November 2013

## *Gänsekeule süßsauer*



### **Zutaten für vier Personen**

1,5 l Wasser  
0,25 l Tafel-Essig  
0,25 l Wein-Branntweinessig  
40 g Salz ( 1 Hand )  
6 EL Zucker  
5 Nelken, 3 Lorbeerblätter,  
10 Pfefferkörner  
½ gehäutete Zwiebel

4 – 5 frische Gänsekeulen  
nicht zu klein, ca. 500g  
(ersatzweise gefrorene,  
aufgetaut)  
brauner Zucker  
Mehlbutter

### **Zubereitung**

Aus den erstgenannten Zutaten einen Fond bereiten und ca. 30 Min. auf kleiner Flamme durchziehen lassen. Dann die Gänsekeulen mit Knochen hineingeben und ca. 2 ½ Std. langsam garen. Kurz ruhen lassen.

Die Gänsekeulen herausnehmen und mit braunem Zucker bestreuen und im Backofen bei 250° C bräunen.

...weiter auf Seite 2

Für die Sauce Zucker im Topf karamellisieren und mit dem durchgeseihten Fond ablöschen, mit Mehlbutter binden und nochmals abschmecken. Dazu schmecken gut Apfelrotkohl und Salzkartoffeln.

## **Tipp**

Die Gänsekeulen können gut vorbereitet werden, sie halten sich, kühl gestellt, 5-6 Wochen im Fond, der auf der Oberfläche eine Fettschicht bildet. Zum Fertigzubereiten die Keulen im Fond etwa 20 Min. vorsichtig erhitzen.